



1月の献血日程

6日(土)
イオンタウン佐沼
10:00~11:45
13:00~16:30



※日程は変更になる場合があります。最新の日程については、市公式ホームページをご覧ください。下記まで問い合わせください。

【問い合わせ】
市民生活部健康推進課
(保健推進係)
☎ 0220(58)2116

自殺予防
仙台的のちの電話
誰にも言えない気持ち
聞かせてください。
☎ 022(718)4343

ひきこもり
ひとりで悩まないで
宮城県ひきこもり地域支援センター
☎ 0229(23)0024

子ども夜間安心コール

●電話番号
#8000
(プッシュ回線の固定電話、携帯電話から)
☎ 022(212)9390
(プッシュ回線以外の固定電話から)
●相談時間
毎日午後7時~翌朝午前8時

高齢者の相談窓口 地域包括支援センター

●感染性胃腸炎を予防しましょう
ノロウイルスなどによる「感染性胃腸炎」は、毎年冬から春にかけて多く発生しています。感染性胃腸炎を予防するための3つのポイントは、次のとおりです。

- ① 手洗いを正しくしましょう
- ▼ トイレの後や外出から戻った時、食事の前などには、せっけんをしっかりと泡立てて洗い、流水ですすぎましょう
- ▼ 共用のタオルの使用はなるべく避けましょう
- ② トイレの便座やドアノブなど、身の回りを清潔に保ちましょう
- ③ 食品は中心まで火が通るよう(中心温度85℃以上で1分以上)加熱し、調理器具などは小まめに洗いましょ

高齢者の相談窓口

地域包括支援センター	電話番号
迫地域	0220(22)1152
中田・石越地域	0220(34)7611
石越分室	0228(34)4151
東和・登米地域	0220(53)4811
登米分室	0220(52)5090
米山・南方地域	0220(29)5821
南方分室	0220(58)4311
津山・豊里地域	0225(68)3780
豊里分室	0225(76)4811

また、これからの季節は、バランスの良い食事、適度な運動、休養・睡眠を心がけ、さまざまな感染症にかからないように、日頃からの健康管理に気を付けましょう。
【問い合わせ】福祉事務所長寿介護課(地域包括支援係)
☎ 0220(58)5551

認知症サポーター養成講座

認知症の人やその家族を見守り、支え合えるように応援する「認知症サポーター」を養成する講座を開催します。
【日時】1月19日(金)午後1時30分~3時
【場所】迫保健センター
【定員】20人(申込先着順)
【申込期限】1月16日(火)
【申し込み・問い合わせ】迫地域包括支援センター
☎ 0220(22)1152

ファミサポ事業 協力会員を募集します

ファミリリー・サポート・センター事業は、地域で育児の手助けができる人(協力会員)が、育児の手助けを必要とする人(利用会員)を援助する活動です。
●協力会員になるためには
市内在住の心身ともに健康な20歳以上の人で、市主催の協力会員講習会を受講した人が、会員に登録できます。
【日時】1月24日(水)午前10時30分~午後3時15分
【場所】市役所南方庁舎(大会議室)

妊娠・出産・子育て 応援します

●わくわくマタニティサロン
赤ちゃんを健康に生み育てるための正しい知識を身に付けましょう。パパの参加も歓迎します。
【内容】妊娠中のこころの学び、産後クライシスについて、産後応援シート作成
【日時】1月15日(月)午前10時~11時45分(要電話予約)
【場所】迫子育て支援センター
【申し込み・問い合わせ】市民生活部健康推進課(地域保健係)
☎ 0220(58)2116

●よりそい・ほっと相談
妊娠中や出産、育児について、個別相談に応じます。
【日時】1月16日(火)午前10時~午後3時(要電話予約)
【場所】南方子育てサポートセンター
【申し込み・問い合わせ】市民生活部健康推進課(地域保健係)
☎ 0220(58)2116

【受講料】無料
【申込期限】1月19日(金)
※電話で申し込みください
【申し込み・問い合わせ】ファミリリー・サポート・センター事務局
☎ 0220(58)5558

1月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
1月(祝)	豊里病院(豊里町) ☎ 0225(76)2023 米川診療所(東和町) ☎ 0220(45)2301	豊里病院歯科(豊里町) ☎ 0225(76)2023
2月(火)	おとおたにクリニック(中田町) ☎ 0220(35)1161 八嶋中央診療所(石越町) ☎ 0228(34)2013	登米中田佐藤歯科クリニック(中田町) ☎ 0220(34)4888
3月(水)	上杉皮膚科医院(迫町) ☎ 0220(21)1380 桜井医院(登米町) ☎ 0220(52)3936	スマイル歯科(南方町) ☎ 0220(23)7756
7月(日)	佐藤内科医院(迫町) ☎ 0220(22)2160	布施歯科医院(迫町) ☎ 0220(22)2048
8月(祝)	おおともクリニック(津山町) ☎ 0225(68)3210	中江歯科クリニック(迫町) ☎ 0220(22)7767
14日(日)	小出医院(登米町) ☎ 0220(52)2303	まつお歯科医院(迫町) ☎ 0220(28)2311
21日(日)	大坂医院(中田町) ☎ 0220(34)6625	東和歯科医院(東和町) ☎ 0220(53)3811
28日(日)	八木小児科医院(迫町) ☎ 0220(22)2566	登米歯科診療所(登米町) ☎ 0220(52)3420
●診療時間 9:00~12:00、13:30~17:00 【休日急患当番医】 ●第2次診療 登米市民病院 ☎ 0220(22)5511 【問い合わせ】登米市医師会 ☎ 0220(22)2084 ※月~金曜日(休日を除く) 【歯科休日当番医】 【問い合わせ】市民生活部健康推進課 ☎ 0220(58)2116 ※当番医は、変更する場合があります。各医療機関に確認の上、受診ください		
石巻市夜間急患センター		
●診療科目 内科、外科、小児科 ※原則応急処置まで 診療時間など、詳しくは問い合わせください 【問い合わせ】石巻市夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内) ☎ 0225(94)5111		

1月のこころの相談	
日	場所・受付時間・担当
15日(月)	中田保健福祉会館 13:30~15:30 臨床心理士・公認心理師
16日(火)	米山総合支所 9:30~11:30 臨床心理士・公認心理師
30日(火)	迫保健センター 13:30~15:30 医師
医師や臨床心理士などが相談に応じます。安心してご相談いただくため、完全予約制です。相談日(土日、祝日を除く)まで、下記の総合支所まで申し込みください。 ●迫町域にお住まいの人 迫総合支所 ☎ 0220(22)5554 ●中田・石越町域にお住まいの人 中田総合支所 ☎ 0220(34)2314 ●登米・東和町域にお住まいの人 東和総合支所 ☎ 0220(53)4113 ●米山・南方町域にお住まいの人 米山総合支所 ☎ 0220(55)2112 ●豊里・津山町域にお住まいの人 豊里総合支所 ☎ 0225(76)4113	
登米市民病院小児科救急診療	
●日曜日:受付時間9:00~16:30 ●夜間:小児(6歳以上)の診察を希望する場合はご連絡ください 【問い合わせ】登米市民病院 ☎ 0220(22)5511	

赤ちゃんサロン

●こんにちは赤ちゃんサロン
妊娠、出産、育児のこと、お母さん同士で話しませんか。
【内容】離乳食の話、ママストレス
【日時】1月23日(火)午前10時~11時30分(要電話予約)
【場所】南方子育てサポートセンター
【申し込み・問い合わせ】南方子育てサポートセンター
☎ 0220(58)5558

お酒やDVの相談に応じます

●アルコール等依存症家族教室・個別相談
アルコールやギャンブルなどの問題を抱える人の家族を対象に、病気の治療や回復の過程、依存症による問題行動への対応についての教室、個別相談を実施します。
【日時】1月10日(水)家族教室
午後1時30分~3時、個別相談
午後3時~4時30分
【相談員】精神保健福祉士
●女性のための出張相談
DVやモラハラ、虐待などで悩む女性のための面接相談を開催します。
【日時】1月17日(水)午前10時

ぼくわたしむし歯ないんだよ



3歳6カ月健診でむし歯のなかった子どもたち(11月応募受付分)

30分~午後4時(1人約50分)
【相談員】NPO法人ハーティ
仙台女性相談員
【申込期限】1月16日(火)午後3時(匿名可、託児不可)
●共通事項
☎ 0220(22)6118

【場所】石巻保健所登米支所
【相談料】無料(要電話予約)
【申し込み・問い合わせ】石巻保健所登米支所(母子・障害係)
☎ 0220(22)6118